

ZAJĀ•MAVOSTI O OLEJI Z KOKOSU

ĀĀEtrtek, 06 duben 2023

KokosovĀ½ olej patĀ™Ā- mezi nĀ›kolik mĀjlo druhĀ- potravin, kterĀ© mĀ-Ā¾eme oznaĀ•it slovem "super potravina". V zĀjpac svĀ›tĀ› (tedy i v naĀjĀ- ĀĀEeskĀ© republice) je kokos stĀjle jeĀjtĀ› povaĀ¾ovĀjn za exotickou potravinu, kterou vĀ›tĀjinou jĀ- zajĀ-majĀ-cĀ- se hodnĀ› o svĀ© zdravĀ-. NicmĀ©nĀ› v nĀ›kterĀ½ch ĀĀjstech svĀ›ta je kokos hlavnĀ- a nepostradatelnou sou jĀ-delnĀ-Ā•ku a lidĀ© ho tam konzumujĀ- v rĀ- znĀ½ch podobĀjch po celĀ© generace.

KokosovĀ½ olej a jeho Ā°Ā•inky:

Ā.
zabĀ-jĀ-
Āj kodlivĀ© mikroorganizmy. TĀ©mĀ›Ā™ 50% vĀjech mastnĀ½ch kyselin v kokosovĀ© oleji pĀ™ipadĀj na kyselinu laurovou. PĀ™i jejĀ-m trĀjvenĀ- vznikĀj lĀjtka zvanĀj monolaurin. Jak kyselina laurovĀj, tak monolaurin, umĀ- zabĀ-jet Āj kodlivĀ© patogeny, tedy napĀ™. baktĀ©rii Staphylococcus aureus (tj. "zlatĀ½ stafylokok") nebo plĀ-seĀ Candida Albicans (druh kvasinek), kterĀ© jsou Ā•astĀ½m vyvolavatelem zĀjvaĀ¾nĀ½ch infekĀ•nĀ-ch onemocnĀ›nĀ-, respektive kvasinkovĀ½ch infekcĀ-.

Ā.
kokosovĀ½ olej sniĀ¾uje chuĀŕ k jĀ-dlu a zvyĀjuje spalovĀjnĀ- tukĀ-, pomĀjhĀj zejmĀ©na odbourĀjvat takzvanĀ½ viscerĀjlnĀ- tuk (tedy tuk, kterĀ½ se nachĀjzĀ- v oblasti bĀ™icha a kolem vnitĀ™nĀ-ch orgĀjnĀ-). Tento tuk je nejnebezpeĀ•nĀ›jĀjĀ- a je jednou z pĀ™Ā-Ā•in Ā™ady zĀjvaĀ¾nĀ½ch chronickĀ½ch onemocnĀ›nĀ-.

Ā.
KokosovĀ½ olej pomĀjhĀj sniĀ¾ovat hladinu cholesterolu v krvi.

Ā.
KokosovĀ½ olej obsahuje zdravĀ© nasycenĀ© tuky. Ty pomĀjhajĀ- zvyĀjovat hladinu "hodnĀ©ho" HDL cholesterolu v krvi a souĀasnĀ› pomĀjhajĀ- pĀ™i pĀ™emĀ›nĀ› "zlĀ©ho" LDL cholesterolu na mĀ©nĀ› Āj kodlivĀ© lĀjtky.

Ā.
KokosovĀ½ olej navĀ-c Ā°Ā•innĀ› pĀ-sobĀ- na rizikovĀ© faktory kardiovaskulĀjnĀ-ch chorob a pomĀjhĀj tak sniĀ¾ovat Ā•etnost jejich vĀ½skytu.

Ā.
KokosovĀ½ olej mĀ-Ā¾ete vyuĀĀ-t i jinak neĀ¾ k pĀ™Ā-mĀ© konzumaci. Āada lidĀ- ho pouĀĀ-vĀj ke kosmetickĀ½m Ā°Ā•elĀ-m a ke zlepĀjenĀ- zdravĀ- vlasĀ- a pokoĀ¾ky. Studie provedenĀ© na osobĀjch se suchou kĀ-Ā¾Ā- potvrzujĀ-, Ā¾e kokosovĀ½ olej kĀ-Ā¾i Ā°Ā•innĀ› hydratuje a zvyĀjuje v nĀ- obsah tukĀ-.

DoporuĀ•enĀ-:

Ā.
kokosovĀ½ olej vyuĀĀjite jako nĀjhradu mĀjsla vĀjude tam, kde vĀjm bude kokosovĀj chuĀŕ pĀ™Ā-jemnĀj, to znamenĀj pĀ™edevĀjĀ-m pĀ™i pĀ™Ā-pravĀ› mouĀ•nĀ-kĀ- nebo cukrovĀ-.

Ā.
domĀjcĀ- kokosovĀ½ Ājampon: 1 lĀ¾iĀ•ka kokosovĀ©ho oleje, 1 lĀ¾iĀ•ka jedlĀ© sody, 5 lĀ¾ic jableĀ•nĀ©ho octa, 1 lĀ¾Ā-ce vlaĀ¾nĀ© vody. KokosovĀ½ olej rozehĀ™ejeme. Pak pĀ™idĀjme ostatnĀ- ingredience a mĀ-chĀjme, nejlĀ©pe metliĀ•kou, dokud nenĀ- soda zcela rozpuĀjtĀ›nĀj. PotĀ© pouĀĀjijeme jako bĀ›Ā¾nĀ½ Ājampon. Pro optimĀjlnĀ- efekt oplachujeme vlaĀ¾nou vodou, na zĀjvĀ›r co nejstudenĀ›jĀjĀ-.

P.S. vĀ™ele

<https://www.kudlanka.cz>

VytvoĀ™eno pomocĀ- Joomla!

GenerovĀjno: 30 June, 2024, 22:11

doporučuju!

d@niela